

# LA MAISON DE TOBIE

## Compagnes et Compagnons du Désert Une journée dédiée à soi, au Soi, chaque mois

### 1) Le sens de cette proposition

#### Pourquoi une journée de désert ?

Qui dit "désert" inspire **silence, solitude, espace, dépouillement, simplicité, essentiel ...**

Pouvoir faire une pause, prendre du recul, se donner du temps, couper avec le quotidien. Un véritable luxe aujourd'hui.

Il s'agit d'une démarche qui s'inscrit dans la simplicité, l'authenticité, en apportant un cadre. C'est un **approfondissement de la vie intérieure** pour approcher davantage notre lien avec l'Essentiel.

Le groupe apporte **un soutien mutuel**, car il est possible de s'associer par la pensée ou la prière aux personnes le jour où elles vivent leur journée de désert.

#### Des suggestions et un cadre pour la vivre

Chacun vit sa journée comme il l'entend. Il peut faire appel à la « voie » qui le porte particulièrement : la prière, la méditation, l'assise en zazen... ce peut être un temps de repos, de lecture, d'écriture, de créativité, de contemplation d'une œuvre d'art, de rencontre avec la nature, de marche, de temps corporel. L'important est **dene pas être dans le faire, mais dans l'être.**

On peut le vivre chez soi, ou aller ailleurs dans un lieu porteur : monastère, lieu de silence, plage, forêt, jardin etc....

La journée peut commencer dans la soirée, inclure la nuit, jusqu'au midi suivant. Parfois, seule une demi-journée est possible.

#### Quelques principes de base :

Commencer et clore la journée par un geste, un rite, allumer une bougie, etc....

Se donner un rythme avec le choix du « peu ».

Laisser de côté - autant que possible : ordinateur, téléphone, rendez-vous etc....

Avoir un petit cahier dédié pour garder une trace, et noter les nombreux fruits de ces journées (y compris les fruits amers...)

### 2) Quelques points d'organisation

#### La date des "journées désert"

Pour la bonne marche de notre aventure, une semaine banalisée est proposée pour chaque mois (du lundi au lundi suivant). Chacun(ne) essaye de caler sa journée au cours de cette semaine proposée. Si ce n'est pas possible, on essaye de s'en rapprocher.

Marie-Odile, la coordinatrice du groupe, rassemble toutes les dates avec les prénoms, et les envoie à chacun chaque mois par e-mail, ce qui permet de se soutenir mutuellement, sachant « qui » vit sa journée de désert « quand ».

#### Le retour de notre expérience personnelle : « Retour du vécu »

**Ce sont ces témoignages partagés qui font la chair du groupe. Cela crée du lien.**

Lors de sa journée du désert, chacun peut mettre par écrit, pour lui-même, ce qu'il a vécu. (découvertes, difficultés, désirs pour la prochaine fois ..)

Chacun envoie à Marie-Odile ce qu'il a envie de partager, afin que tous se nourrissent des expériences mutuelles.

**Un seul mot peut suffire**, exprimant un moment de la journée, ou l'état dans lequel on se sent en fin de journée.

La journée de désert est personnelle, et cette proposition d'envoyer un retour reste souple.

Il est important de se sentir totalement libre de vivre ce que l'on a à vivre, sans être obnubilé par la question :

« qu'est-ce que je vais écrire, vais-je me souvenir de ce que j'ai vécu ? »

Merci d'envoyer votre écrit par e-mail en précisant MDT dans l'objet de l'e-mail, avant la fin du mois pendant lequel la journée de désert s'est vécue. Par la même occasion, préciser la date choisie pour le mois suivant.

Au début du mois suivant, Marie-Odile envoie ces « retours du vécu » qui sont un lien fort entre les participants. Elle regroupe également les dates (sans aller chercher celles ou ceux qui n'ont rien envoyé).

Les compagnes et compagnons du désert ont pu mesurer la force de cet échange avec : une ouverture pour chacune et chacun, un lien qui se tisse, un accueil simple de « qui » nous sommes, une relecture pour chacun de ces journées, un approfondissement de la vie intérieure et spirituelle qui a des retentissements dans le quotidien.

**Marie-Odile Conan** : Coordinatrice du groupe depuis 2021, à la suite d'Élisabeth Maquin qui l'avait créé et accompagné pendant 7 ans. Marie-Odile s'est mise au service de cette aventure et cherche à faciliter les liens et l'aspect pratique. Elle a rencontré la Maison de Tobie en 1999 et a suivi la Voie de la Contemplation. Sa recherche est interreligieuse. Elle est allée dans l'ashram chrétien de Shantivanam en Inde pour suivre les enseignements du frère John Martin Sahajananda Kuvarapu. Elle pratique peinture et divers arts plastiques. Elle a une formation de psychologue clinicienne et de psychothérapeute Vittoz à l'IRDC Paris. Sa carrière professionnelle s'est exercée principalement dans le domaine de la communication et du management au sein des organisations.

**Renseignements et inscriptions** : [modile.conan@gmail.com](mailto:modile.conan@gmail.com) ou 06 27 31 40 77

**Conditions d'inscription** : être adhérent à la Maison de Tobie, la cotisation à la Maison de Tobie 26/27 étant de 40 € ou 30 € selon bulletin papier ou par mail

### Calendrier 2026 - 2027

Octobre 2026 : du 12 au 19 octobre 2026

Novembre 2026 : Du 16 au 25 novembre 2026

Décembre 2026 : Du 14 décembre au 21 décembre 2026

Janvier 2027 : Du 11 janvier au 18 janvier 2027

Février 2027 : Du 8 février au 15 février 2027

Mars 2027 : Du 8 mars au 15 mars 2027

Avril 2027 : Du 13 avril au 20 avril 2027

Mai 2027 : Du 10 mai au 17 mai 2027

Juin 2027 : Du 14 juin au 21 juin 2027

#### BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à **Marie-Odile CONAN**, 135 rue Saint François APT B405 - 37520 La Riche

#### **Animation Compagnes et Compagnons du Désert**

Nom et Prénom : .....

Somme versée : .....

(Pour l'inscription, joindre un **chèque** de 50 € à l'ordre de La Maison de Tobie ou faire un **virement bancaire** à la **Maison de Tobie** : **FR76 1020 7000 1704 0170 4963 081**, en **précisant dans le libellé le nom de l'activité /la session** à laquelle vous vous inscrivez ou en envoyant un mail à [tresorier@lamaisondetobie.org](mailto:tresorier@lamaisondetobie.org) )



[www.lamaisondetobie.org](http://www.lamaisondetobie.org)